

令和5年



12月献立表



中村西小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	ごはん ゆずだいこん れんごんのつくねあん ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう・とりひきにく・とうふ・だいずみそ	こめ・しろうごま・さとう・でんぶん じゃがいも	しょうが・れんこん・にんじん・ねぎ まいたけ・だいこん・ゆず・ほうれんそう	565	18.1	26.6	2.5
4	月	○	ねりマスバゲティ ごぼうサラダ	まぐろかん・のり・ぎゅうにゅう	スパゲティ・オリーブ油・こめあぶら・さとう ごまあぶら・はちみつ・しろすりごま	だいこん・キャベツ・ごぼう・にんじん きゅうり・コーン・たまねぎ	554	16.8	33.3	2.8
5	火	○	ライス いかのチリソース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう・いか・とりにく・とうふ	こめ・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら さとう・ピーファン	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん はくさい	557	18.0	26.2	2.0
6	水	○	とりごぼうとコーンのピラフ キャベツとハムのスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・ロースハム	こめ・バター・こめあぶら	ごぼう・にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ キャベツ・セロリー	463	14.8	28.8	1.9
7	木	○	いわしのかぼやきどん こまつなのおひたし かぼちゃだんごじる	いわし・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	こめ・おおむぎ・かたくりこ・あぶら・さとう しらたまご・こむぎこ	しょうが・こまつな・にんじん・えのきたけ だいこん・ねぎ・かぼちゃ	637	14.8	27.6	2.8
8	金	○	ごはん シーホー豆腐 ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・とうふ	こめ・こめあぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・トマト・ねぎ・にら ちやし・きゅうり	585	16.9	33.4	2.1
11	月	○	あげパン(ごまきなこ) ホワイトシチュー りんご	きなこ・ぎゅうにゅう・とりにく・クリーム	あぶら・ねじりパン・しろすりごま・さとう こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ りんご	665	12.9	45.1	2.2
12	火	○	むぎごはん さばのぶんかほし あおなとさといものしるもの	ぎゅうにゅう・さば・とりにく・みそ	こめ・むぎ・さといも	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな	568	17.4	38.0	2.4
13	水	○	ごはん やさいチップス とりにくとなまあげのやさしいため 二郎ともやしのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・とうふ	こめ・こめあぶら・さとう・かたくりこ じゃがいも・あぶら・はるさめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが ピーマン・かぼちゃ・ちやし・にら	698	16.0	33.1	2.6
14	木	○	ゆかりごはん おでん そくせきづけ	ぎゅうにゅう・こんぶ・さつまあげ・ちくわ ソーセージ・がんもどき・うずらたまご	こめ・こんにゃく・さとう	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	528	16.4	34.1	3.3
15	金	○	きびごはん しおこんぶあえ さといものスキヤキクロック ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・しおこんぶ あぶらあげ・みそ	こめ・きび・じゃがいも・さといも・あぶら こんにゃく・さとう・こむぎこ・パンこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・ごぼう・だいこん	615	13.5	28.4	2.2
18	月	○	まぜこみビビンバ なまあげりたまごスープ	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう・あつあげ たまご	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし ぜんまい・ほうれんそう・ほししいたけ はくさい・こまつな	508	17.3	33.0	2.0
19	火	○	とりめし(宮崎県) ししゃものカレーあげ かねんしゅい(宮崎県)	とりにく・ぎゅうにゅう・ししゃも あぶらあげ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう・あぶら かたくりこ・こむぎこ・さつまいも	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・ねぎ	621	15.1	31.3	2.7
20	水	○	ふゆやさいかレー シーザーサラダ	とりにく・レンズまめ・ぎゅうにゅう・チーズ	こめ・むぎ・こめあぶら・じゃがいも こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん だいこん・れんこん・トマトかん・りんご ほうれんそう・キャベツ・こまつな・コーン	646	13.3	33.6	2.7
21	木	○	ほっかいラーメン とうにゅうブルーベリーマフィン	ぶたにく・いか・わかめ・かまぼこ・みそ ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう	ちゅうかめん・こめあぶら・マーガリン こむぎこ・さとう・ブルーベリージャム	にんじん・もやし・たまねぎ・はくさい にんにく・しょうが・コーン・こまつな・ねぎ	686	15.3	33.5	3.4
22	金	○	だいずミートのそぼろどん ふゆのみそしる	ぶたひきにく・だいずミート・ぎゅうにゅう みそ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	しょうが・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・にら にんじん・だいこん・かぼちゃ	539	16.3	24.9	2.1
25	月	○	セルフフライドチキンたれかつバーガー ABCスープ とうにゅうココアムース	とりにく・ぎゅうにゅう・かんでん とうにゅう	まるパン・こむぎこ・パンこ・こめあぶら さとう・かたくりこ・じゃがいも・マカロニ	キャベツ・にんにく・にんじん マッシュルーム・たまねぎ コーン・こまつな	631	17.9	32.2	3.0

練馬区一斉給食

食育の日

12月おたんじょうび給食

クリスマス献立

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	15.9	32.1	2.5	325	88	2.1	195	0.22	0.37	12	5.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。